



## تاثیر رژیم غذایی گیاهی مادران باردار بر روی سلامت جنین

سید محمد علی حسینی<sup>\*</sup>، علی امامی<sup>۱</sup>

دانشجو کمیته تحقیقات، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی قزوین، قزوین، ایران

**مقدمه:** تاثیر رژیم غذایی مادران باردار روی سلامت جنین موضوع بسیار مهمی است که اطلاعات گوناگون و مختلفی در رابطه با آن وجود دارد. این مطالعه ی مروری با هدف بررسی تاثیر رژیم غذایی گیاهی به منظور روشن سازی ریسک ها و منفعت های این نوع رژیم انجام شده است.

در سال ۲۰۰۹ انجمن وابسته به رژیم غذایی آمریکا (ADA) بیان کرد که رژیم غذایی مناسب اثرات مثبت روی سلامت و اثرات درمانی در بعضی از بیماری ها دارد. اما حاملگی وضعیت منحصر به فردی است و رژیم غذایی نامناسب نه تنها سلامت مادر را به خطر می اندازد بلکه وضعیت جسمی و ذهنی جنین را نیز می تواند تهدید کند. انرژی مورد نیاز برای مادران باردار تا شروع ۳ ماهه ی دوم (Trimester) دقیقاً مثل زنان غیر باردار است. بعد از آن در ۳ ماهه ی دوم انرژی مورد نیاز به ۳۴۰ Cal/day و در ۳ ماهه ی سوم به ۴۲۵ Cal/day افزایش می یابد.

**روش کار:** در این مطالعه مروری ۶۱۴ عنوان و خلاصه و ۲۳ Full text به زبان انگلیسی از ۱ ژانویه ۱۹۸۰ تا ۱ ژانویه ۲۰۱۶ مورد بررسی قرار گرفت. این کلیدواژه ها در سایت های Pubmed و Scopus مورد جستجو قرار گرفت. در این مطالعه ضمن سرچ کلمات کلیدی در این منابع، مطالعه ی مقالات مرتبطی که در رفرنس های این مقالات بودند نیز انجام گرفت.

**نتایج:** اطلاعات بدست آمده از مرور ما، بیان می کند در تحقیقات صورت گرفته و انجام شده، اثری از ریسک های شدید حاملگی مثل پره اکلامپسی، سندرم HELPP یا نقص های مادرزادی و Malformation های جنینی در مادران با رژیم غذایی گیاهی ای که در وضعیت جسمی مناسب بودند و مواد غذایی ضروری را به حد کافی دریافت می کردند مثل پروتئین (آمینواسید های ضروری)، امگا ۳، آهن، کلسیم، ویتامین D، ویتامین B12 و عواملی چون وزن مناسب قبل حاملگی، وزن گیری مناسب و ورزش کردن مرتب حین حاملگی را دارا بودند، یافت نشد. افراد گیاهخوار باتوجه به افزایش مصرف آنها از حبوبات میزان فیتواستروژن آنها افزایش میابد که در بعضی تحقیقات نشان داده شده و ممکن است میزان ابتلا نوزاد پسر به hypospadias را افزایش دهد.

**بحث و نتیجه گیری:** محبوبیت رژیم غذایی گیاهی روز به روز در سراسر دنیا در حال افزایش است و بررسی دقیق این موضوع در حاملگی و تاثیر آن روی جنین بسیار حائز اهمیت است.